想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

修道要学基本法

罗汉修四谛法。辟支佛观十二因缘法。菩萨修六度法。

佛教有显密之分。显教是明显之教，人人生菩萨心，修无上道，皆可成佛。密教是秘密之教，为彼说而此不知，为此说而彼不知，彼此互不相知。显教主张明心见性，密教主张即身成佛。总而言之，在往昔时，种下大善根者，今生才有这种学佛的机会。今生精进修行，等来生定有希望达成此愿。

显教有小乘和大乘之别。小乘又为二乘，就是声闻和缘觉，大乘就是菩萨。今将此三乘所修的法简略介绍如下，作为初学的参考。

罗汉所修的四谛法

声闻是闻释迦牟尼佛演说四谛法的声音而悟道，谓之声闻。声闻又为阿罗汉，分为四个果位。初果罗汉，已断三界见惑，所谓「入圣人法性流，逆凡夫六尘流。」尚有七番生死。二果罗汉，已断三界见惑，又断欲界思惑前六品。有二番生死，一生天上，一来人间受生。三果罗汉，已断欲界思惑后三品。犹有一番生死，但是不来欲界受生，而到色界或无色界受生。四果罗汉，已断三界八十一品思惑，不受生死；就是没有了分段生死，而还有变易生死。

声闻虽然悟道，可是有悟的深，有悟的浅，有悟的究竟，有悟的不究竟。一样的悟，而悟的程度不同。他们修的法，就是苦、集、灭、道四种法。苦，观一切都是苦，有三苦和八苦。因为他们知道断集、慕灭、修道，有连带的关系。由苦而生烦恼，既然有烦恼，就要把它断了。怎么断呢？要断见惑、思惑所积集的烦恼。要羡慕涅盘法，就是常乐我净，所谓「涅盘四德」。如何从生死此岸，经过烦恼中流，达到彼岸呢？必须三十七道品才可以成功。其中有八正道：（１）正见。（２）正思惟。（３）正语。（４）正业。（５）正命。（６）正精进。（７）正念。（８）正定。乃是大小乘必须修之法门。

辟支佛所观十二因缘法

辟支佛有独觉和缘觉之别，无佛出世时，修觉的人，在深山穹谷中静坐，春观百花开，秋睹黄叶落，而悟道者，为独觉。有佛出世，观十二因缘法而悟道者，为缘觉。他们一开始观无明。什么是无明？就是无所明了，什么也不明了。无明究竟是什么？较文雅的说，就是愚痴；若往显明露骨来说，就是淫欲心。譬如，男孩子追求女孩子，女孩子追求男孩子。若问他（她）为什么要追求？或会回答：因为他（她）漂亮或英俊，所以我爱他（她）。再问：为什么要爱他（她），那个地方可爱？问来问去，他（她）也不知道。既然不知道，还要去追，这就是无明，也可以说莫名其妙。在莫名其妙之情形下，还要往里钻。为什么？因为人是色欲而生，所以还要色欲而死。古人说：「生我之门死我户，几个苏醒几个悟？夜来铁汉自思量，成佛做祖由人做。」无论成佛或做祖师，都是由人所修成的。所以人是怎样生来的，就怎样死去。所谓「如是而生，如是而死」，不愿断绝轮回。不愿截断生死流。反而愿顺流而生，不愿逆流了生死，所以有无明。

有了无明之后，就有行为。什么行为？就是男女的性行为。因为不明，就要造业，就要颠倒。颠倒之后，就有这种问题发生。发生之后，就有了识。有识（父精母血成的胎儿）之后，便有名色（名是心理，色是生理）。有了名色之后，便生六入（眼耳鼻舌身意）。六根具全，十月期满，出生于人间，便有触的感觉，能分别冷暖软硬。有了感触之后，便生领受作用，在顺境

晓得快乐，在逆境晓得痛苦，随时随地生起爱憎的感情。有了领受之心，便生一种爱心。有了爱心，就生出自私心，要占为己有。人贪恋财货女色，而生出种种的欲望。有了爱心，乃想尽方法，把它取来，归为己有。为达到目的，不择手段。因此，尽造不清净的身口意三业。

因为造了业，就有受生的果，继续而有来生。有了来生，又有老死。众生都是这样接接连连不能断，纠缠不清，无法离开生死轮回。欲想离开生死，首先要断无明。无明彻底解决，其它十一个因缘就不会相生，这才真正断了生死。

修行人，要断欲去爱，才能解决这些问题，才能了生脱死。否则的话，修到尽未来劫，也不能了生脱死。把根本无明破了，就是断淫欲。这时没有欲念，没有烦恼，即得解脱。

由独觉看来，修道人要孤独，不要有朋友，不要有伴侣，不要有党派。所谓「扫一切法，离一切相。」破一切执着，才能得到解脱。如果修行怕孤独，那就不能修行。修道就要孤独，要自己站起来，与众不同，这才是修道人的本色。

修道人切记！不要和任何人有染污的因缘，这样会纠缠不清，令你堕落。修道人，一定要自己生死自己了，自己吃饭自己饱，不能依靠任何人。当然善知识还是需要来指导，指示正路。否则，盲修瞎炼，无有是处。

修道人，要忍人所不能忍的事，要让人所不能让的物，要吃人所不能吃的饭，要穿人所不能穿的衣。总而言之，要受人所不能受的。一定要持戒。守规矩。如果不持戒。不守规矩，那就不是一个修道人。

菩萨所修六度法

菩萨是半梵语，具足应为菩提萨埵，译为觉有情，或为有情觉。觉是觉悟，有情是众生；觉悟一切有情的众生，也就是有情中一位觉悟者。有情众生得到觉悟，把所觉悟的智慧，愿意去觉悟一切众生，这又叫有情觉。

菩萨是自利利他、自度度他、自觉觉他。自己明白了，也教他人明白。自己得到解脱，也愿意教他人得到解脱。这就是菩萨的精神。菩萨的心量是广大的，不像阿罗汉的思想：「摩诃萨不管他，弥陀佛各顾各。」菩萨的思想是慈悲的，所谓「无缘大慈，同体大悲」，为众生离苦得乐，终不厌倦。

我们无论修那个法门，皆要真真实实去修行，不要想找妙门，求快捷方式，那是投机取巧的行为。要脚踏实地来修行，那才是正途。不能修行一天，休息十天，那不会有所成就。必须天天用功修行，时时努力精进，才会有所成就。就是天天修行，也不容易上去。所谓「修道如登百尺竿，下来容易上去难。」

何谓六度？（1）布施。（2）持戒。（3）忍辱。（4）精进（5）禅定。（6）智慧。布施度悭贪，持戒度毁犯，忍辱度瞋恚，精进度懈怠，禅定度散乱，智慧度愚痴。这六种法门，是发菩提心，行菩萨道的人，必修之法；功德圆满，便达彼岸。

（1）布施：就是将财法布施于人。布施有三种：一为财施、二为法施、三为无畏施。财施，又分为内财和外财。内财是头目脑髓，外财是国城妻子。可以把自己的身体，任何一部分布施给需要的人。可以把自已的国家和自己的娇妻爱子，布施给其它人。内财也能舍，外财也能舍，这叫真布施。真布施要出力作善功德，所谓「随喜功德」，这是财施。

法施，就是将佛法布施于人。譬如，讲经说法、印刷经典、流通经书、翻译经典，做这几种的工作。如果不躲懒偷安，便是真正以法施人。如果没有智慧力施于人，可以用自己劳动力布施于人，来帮助困难人做劳力的事，也算是法布施。总而言之，有钱出钱，有力出力，共同为发展佛教而贡献一份力量。

无畏施，就是人有恐怖心时，受到环境的威胁，终日不安。这时候，帮他拿个主意，指示他一条明路，令人不要恐惧。或者善言安慰，或者自告奋勇，替他解决恐怖的问题。

能布施，就不悭贪。悭贪就是舍不得。所谓「要舍才能得，不舍就不得。」你们看看：世界上大富翁。大财阀们，为什么那么有钱？就因为他们在前生肯布施，帮助人解决困难，把功德积聚下来，所以今生才富有。

大迦叶祖师，他乞食时，专到穷人家化缘。为什么？他的理由：「没有钱的人，应该教他布施。有机会种福田，来生便得到富有的果报。」须菩提尊者，他乞食时，专到富人家化缘。为什么？他的理由：「富有的人，教他继续种善根。如果不种善根，他的福报会减少，来生就贫穷。若能继续供养三宝，那么，他的福报，则能永远不断。」这两位尊者，各有见解，皆是教化众生的一种方法。总之，没有企图的布施才是真布施。

（2）持戒：修行人一定要严守戒律。戒就是五戒：

（A）不杀生。不杀生的人，必能得到长寿的果报，没有病痛的折磨。

（B）不偷盗。你不偷人家的东西，人家也不会偷你的东西，这是因果的道理。有一次，文殊师利菩萨有一双新鞋，乃对人讲：「我在无量劫以来，未曾拿过人家一草一木、一针一线。所以我的东西，也没有人来拿。如果不信，我将这双新鞋，放在城门口，三天之内，如果被人拿去，就证明我打妄语。」三天之后，那双新鞋，果然仍在城门口。这证明他持不盗戒是那么清净！

（C）不邪淫。修道人，要没有邪淫的念头，也就是没有淫欲。如有丝毫淫欲念头，就不会超出三界，而仍在轮回中受生死。这个淫欲念头，就是生死的根本。若能断了它，便出三界，才能证果成佛。凡是修道人，一定要把淫欲思想除掉。怎能除掉它？首先不要吃太有营养的食物。为什么？因为修道人本身的营养就够了，不需要再增加。所谓「少吃少欲，多吃多欲。」营养食物吃多了，便生淫欲的念头。若为不淫，就要节制食欲，不贪味道，不贪多食，要锻炼身体能维持生命，就可以了，这是修道的秘诀：否则，用山珍海味来修五脏大殿，那是破淫戒的祸根。

（D）不妄语。除非不说话，若说话就说真实语，绝对不说骗人的话。无论在任何情形之下，都是老老实实的说真话，时时管着自己的口，不打妄语。

（E）不饮酒。修道人，不可以饮酒（包括吃一切毒药、麻醉品、抽烟在内）。因为酒能乱性，使人失去理智，无法控制情感，乃做出颠倒的恶业。吃毒药令人迷糊，令你失去正知正见。这是烟酒的害处。

万佛圣城是修道的处所，有很多方法助你修行。若能不贪，就没有苦。若能不争，不争名、不争利、不争财、不争色，什么也不争，这样便能无烦恼。若能不求，无有所求，便无妄想。人的欲望是无止境，越求越多。如果能到「无求便无忧」的境界，那是多么快乐！所谓「人到无求品自高」，若能不自私，则一举一动，都是为旁人。若能不自私，一切利益他人，而不利益自己，能用这五个条件来衡量修道，将来一定会证果成佛。

各位要在这个法上用真功夫修行！不可舍本逐末，到处去找妙法和密法，越找离你越远，所谓「背道而驰」。这个法，根本就在你的面前，何必舍近求远？你若会用，随时随地都是妙法，都是密法。若不肯修行，到处去找，找一辈子，也找不到真法，简直浪费光阴，无济于事。

古德说：「人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更向何生度此身。」我们现在得到人身，若不借着人身来修行。还等着什么？等着把人身丢了，再想修行，那时来不及的。我们要认真修行。念兹在兹修行。战战兢兢修行。要抱着如临深渊。如履薄冰的心情来修行。生死还没有了，那有时间去偷懒去睡觉；在没有开悟之前，任何人不可以随便放逸不守规矩。不守戒律，就是违背佛制。佛在入涅盘之时，告诉弟子说：「我入涅盘之后，所有我的弟子，都要依波罗提木叉（戒）为师。若是不严守戒律，修行怎能会有成就！所谓『无规矩不成方圆』。一定要时时刻刻守规矩，不可嘻嘻哈哈，不可马马虎虎，更不可随随便便，处处要以戒为师。」

人在世间所造的恶业，皆因不持戒的缘故。如果不持戒律，什么都敢作敢为，不怕因果，不怕报应。反认为没有因果，没有报应。所以任意去胡为，任意造罪业。随便杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒，一切皆随便，就频造罪业。有了罪业，便要受果报。

人为什么要造恶业？因为受花花世界的引诱。见到人在富贵的时候，如何的享受，便生起贪心。却不知人的富贵是从修行得来的。但他不去修行，不种善根，只是异想天开要享受。为享受

而不择手段去争取，乃造了罪业。造罪业之后，不但不能享受，反而要受果报。等到受果报时，还不知后悔。不但没有惭愧心，而且还怨天尤人，说天主不公道，说别人也不公道，把一切的过错推在天和人的身上。这种人，不肯反省，不愿检讨，真是可怜！

持戒的人，诸恶不作，众善奉行。不持戒的人，诸恶都作，众善不行。善恶的关键在于此。违背戒律、拨无因果、不信三宝、破坏大乘－－这是不持戒所造出的罪业。由此可知，持戒是如何的重要。修道人，无论如何修行，若不持戒，一切免谈，绝没有成道的希望。

（3）忍辱：就是在一切时一切处，都要忍辱。对任何人和任何事，都要忍耐。忍辱就是不发脾气、不生烦恼。无论遇到什么境界来了，不要执着，要顺其自然，甚至逆来顺受。

忍有三种：

（A）生忍：不管是顺的境界或是逆的境界，都不动心。这证明有定力，经得起考验。如果到了如如不动，了了常明的程度上，就证明忍辱的功夫，已到炉火纯青的境界。

（B）法忍：学佛法也要有忍耐心，不能说佛法那样多，就望洋兴叹，说：佛法如大海，我什么时候能学完？为这个问题而发愁，便生退转心，什么佛法也不能学。其实，无论有多少法门，也要忍可于心，一点一点去学，所谓「法门无量誓愿学」。不会因为三藏十二部那样多的经典，八万四千那样多的法门，便吓得一法也不学了，而放弃成佛的机会。这就是没有法忍的表现。应该有这样的精神：不管法门有多少，能学多少就学多少，能明白多少就明白多少，尽力而为之，不要勉强行事。又不是教你完全学习，也不是教你完全明白，为什么见了就怕呢？若不学习，自暴自弃，甘心堕落，实在可惜！

（C）无生法忍：就是不见有少法生，不见有少法灭，忍可于心。对境无心，对法无心，证得无生法忍。法是不生不灭，佛也是不生不灭。我们修行到圆满，得到解脱，也是不生不灭，所以要修忍辱行。忍辱的法门，乃是考验你忍的功夫如何？修道人，不但能忍，而且在不能忍的事情更能忍，这才算是真忍耐。

（4）精进：就是不懈怠不懒惰。修道人，必须时时精进，刻刻用功。不但昼精进，而且夜也精进，昼夜六时恒精进。身精进，心也精进，绝对不懈怠，就不会一暴十寒。

世上的人，多半是混吃等死，浪费光阴。每个人，从早晨起床开始，一直忙忙碌碌到晚上上床为止，都是为三餐而奔波。如果是这样，那么，人生一点价值也没有，一点意义也没有，活着和死没有什么分别。所谓「行尸走肉」。想想吧！我们活着为什么？为着要用我们的智慧，来帮助六根不全的人。我们不但要爱护同类的众生，也要爱护异类的众生。我们先明白了，然后教不明白的人，不要做胡涂事。我们为众生服务而活着，这种精神多么伟大！

心精进，精进求佛道。身精进，精进度众生。修道人，一定要这样的精进；否则，自私的精进，自利的精进，不会成佛道。各位！切记切记！不要随随便便把光阴空过，不要承认自己是没有希望的人，要晓得「一分耕耘，一分收获」的道理。

出家人，不谈舒服、不讲享受、专心修道、勇猛精进，比任何人要积极，绝不消极。也不贪图享受，要任劳任怨，为佛教努力。所以金山禅寺为雪柜（冰箱），万佛圣城为冰库。雪柜是小型，冰库是大型。在冰库里修行，打起精神，走在人的前面，不要落在人的后面。如果在道场中懒惰，把所有功德都报销了。邪知邪见是一种罪过，明明自己不对，还替自己辩护，这种行为，实在不可宽恕。为什么有这种思想？因为不精进的缘故，所以把宝贵的时间用到打妄想上。

精进，不是教你吃饭时精进。吃的比谁都多，做工时，做的比谁都少。也不是教你睡觉时精进，人家不睡你先睡，人家先醒你后醒。也不是教你精进求名。精进求利而是教你精进发大菩提心，向无上菩提道精进。各位！不要认错题目，不要认为是便宜；其实，那是大错而特错的精进。这一点，要搞清楚，不然，将遗憾终身。

（5）禅定：梵文为禅那，译为静虑。静是静止，虑是思虑。也就是把意识上的妄想静止下来，恢复本来清净的真心。又译为思惟修；思惟是思想，思想停止就是定。禪是梵文，定是中文，这是梵中合璧的名词。

我们的妄想，念念迁流，念念不停。不是善念，就是恶念；不是正念，就是邪念，总是在战争。内有战争，进而影响人与人之间有战争，家与家之间有战争，国与国之间有战争。甚至此世界与他世界之间有战争，此星球与他星球之间有战争。往大来说，乃在此银河系与彼银河系之间有战争，互相有战争。仔细的分析，发生战争的原因，都是因为我们人的妄想所造成的。我们的妄想是个念，所谓「念起百事有，念止万事无。」古德说：「心止念绝真富贵，私欲断尽真福田。」的的确确是这样，这是经验之谈。

为什么会打妄想？因为有个「我」在作怪。有我就有自私。有了自私，就来个自利，成为难兄难弟，时刻不分离，狼狈为奸。因为有自私自利的心，便生出有所求的心。有所求，贪心跑出来，瞋心也跟着来，痴心紧跟着，一个跟着一个，争先恐后的出来。它们兴风作浪，搞得乌烟瘴气，一塌糊涂，弄成不可收拾的局面。

我们修道的目的，就是把争心、贪心、求心、自私心、自利心、妄语心统统停止，禁止它们活动。这时，智慧现前，大放光明，照破无明黑暗，便可明心见性，达到所修的目的。

静虑就是静止这些杂心，思惟修就是念兹在兹，不忘参究。譬如参一个话头，时时参，刻刻参，无时无刻不在参。这个话头，不是念而是参。比方「念佛是谁？」就是参这个「谁」字。究竟是谁呢？来找「谁」。什么时候找到「谁」，什么时候就开悟。若找不到，不要心灰意冷，要再接再厉去找。找到「谁」的时候，内不知有身心，外不知有世界，都空到极点。

最后连空也不存在，那还有个什么执着？这时豁然贯通，大彻大悟，水落石出。见到本地风光。切记！不要走到半途，而停止不前进。要继续前进，用功用到山穷水尽的时候，自然有个转身处，回到本有的家乡。

参禅就是参生死之根。顿然断了，度过生死关头，任运自在。在参禅时，不管刮风下雨，仍然专一其心，集中精神，来参「谁」字。到了极点，便有如如不动，了了常明的境界。这时，正知正见现出，邪知邪见隐没。这是修禅定的功能，有不可思议的神通妙用。

每个人有无量无边的妄想，所谓「妄想纷飞」。妄想好像虚空中的微尘一样之多。平常，用肉眼是看不见的，但如果在阳光之处，便看得非常清楚。那些微尘，忽上忽下，起伏飘荡。我们的妄想，自己观察不到，但若用佛法光明一照，原形毕露，统统现出来。有了妄想，怎么办呢？就要打扫干净。用什么方法呢？就用禅定。禅定的功夫，能将妄想清理干净。修禅定时，要用精进、忍辱来帮助。然后再用布施、持戒来帮助，完成使命。大家来帮助禅定，成就收摄身心。不起妄想的功夫。虽是六度，可是有连带的关系，是彼此相助。

修道人，要有择眼法，知道何为善法？何为恶法？这一点要弄清楚。善法就是众善奉行。恶法就是诸恶尽作。如果善恶不分，是非不明，那与道相违背。怎样能有择法的智慧眼呢？基本法，就是坐禅修定，用功到极点，自然现前。有了妙观察智，无论什么，一目了然。

（6）智慧：首先持戒，然后修定。有了禅定，才有真正的智慧。凡是诚心参禅打坐的人，其智慧多数是正知正见。不用功参禅的人，敷衍了事来打坐，作为例行公事，其人的智慧，虽然有一点点，可是多为邪知邪见。为什么？因为没有基础的缘故。邪知邪见是世智辩聪，正知正见就是佛知佛见。

邪知邪见的人，怎能辨别出来？有六种方法：

（A）首先看此人有没有争名争利的心。在名利上用功夫，又贪财又贪色，贪而无厌。

（B）是不是自己往自己脸上贴金？自己称赞自己？夸耀自己？

（C）不是抑人扬己？把旁人压低，抬高自己的身分？有这种行为的人，不问可知，一定是邪知邪见的人。

（D）再看此人有求或无求。以出家人来说，大家都是日中一食，可是有人不守佛制，私自到商店买东西吃。这个人有了食的欲念，其它的色欲，一定放不下。可想而知，所做的事情，是为着自己。总之，凡是为己，为有所求。

（E）然后再看此人是不是有自私心和自利心？

（Ｆ）看他是不是爱打妄语？如果有的话，就是邪知邪见的人，毫无问题。

由这六个条件，来证明此人是正知正见？还是邪知邪见？一言以蔽之，一切专为自己作打算，就是邪知邪见的人。一切为大众谋幸福，就是正知正见的人。

这六个条件，要有智慧的择法眼，才能辨别清楚。由定发出智慧，有了智慧之后，便相信真理。合乎真理者就往前修；不合真理者，无论是谁说的，也不要相信。所谓「是道则进，非道则退。」不要盲从，不要盲修瞎炼；否则不但得不到益处，反而受其害。

上一页 下一页